

Ensalada de Jamn y Pasta

Makes: 6 Servings

Esta receta utiliza jamón cocido. Todos necesitamos proteína y la mayoría de los americanos comen lo suficiente, algunos comen más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de personas de 9 años o mayores, deberían comer de 5 a 7 onzas* de proteína por día.

Ingredients

2 cups pasta tipo macaroni (sin cocinar)
4 tablespoons mayonesa baja en grasa
1 cebolla pequeña (picada)
2 tallos de apio (picado)
1 teaspoon mostaza
1 teaspoon ajo en polvo
1/4 teaspoon pimienta negra
6 ounces jamón congelado (descongelado y picado, aproximadamente 1 taza)

Directions

1. Cocine la pasta de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escúrralos y páselos por agua fría hasta que la pasta se enfríe.
2. Combine todos los ingredientes en un tazón grande, mezclando bien.
3. Refrigérela por lo menos 1 hora antes de servir.

Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	220	
Total Fat	6 g	
Protein	10 g	
Carbohydrates	29 g	
Dietary Fiber	2 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	430 mg	